Le Pollen

« La colonie d'abeilles ressemble à une fontaine magique, plus on y puise, plus il en coule »

Karl VON FRISCH « *Vie et mœurs des abeilles* »

Mémoire dans le cadre de la formation Hippocratus
« Apithérapie et Produits de la ruche – Cycle 1 »
Anne Amédro

Sommaire

Introduction……..page 3

I Généralités sur le pollen……..page 4
- A) Définition et présentation……...page 4
  - 1/ Définition
  - 2/ Présentation
- B) Récolte…… page 5
- C) Séchage et conservation…….....page 6
- D) Composition analytique……...page 6

II Propriétés et indications thérapeutiques…….page 8
- A) Propriétés…….page 8
- B) Indications thérapeutiques…….page 9
  - 1/ Chez le bien-portant
  - 2/ Chez la personne mal-portante
- C) Présentation – Mode d'emploi – Posologie……..page 11
  - 1/ Modes de présentation du pollen
  - 2/ Posologie
  - 3/ Prise du pollen
- D) Effets indésirables et contre-indications……....page 14

Conclusion……...…page 16

Annexes……..page 17

Sources…….page 21

Introduction

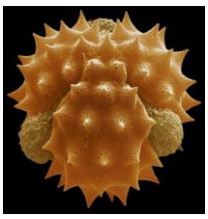
Le pollen, qui va faire l'objet d'une présentation par la suite, n'est pas le seul produit de la ruche offrant de nombreux bienfaits à l'organisme humain. Nous trouvons également le miel, la gelée royale, la propolis et le venin, et l'ensemble des usages à visée thérapeutique de ces éléments est regroupé sous le terme « d'apithérapie ».
En 2007, une définition en a été donnée : « L'apithérapie est le traitement préventif ou curatif des maladies humaines et vétérinaires par les produits biologiques issus ou extraits du corps même de l'abeille, sécrétés par elle ou récoltés par elle. »

L'usage des produits de la ruche remonte à plusieurs milliers d'années et l'une des références les plus anciennes à l'utilisation du miel est dans le Coran.
En ce qui concerne le pollen, bien qu'existant depuis que sont apparues les abeilles (il y a environ 50 millions d'années), il n'est toutefois utilisé que depuis quelques décennies. Moins connu que le miel ou la gelée royale, la médecine traditionnelle chinoise l'utilisait pourtant depuis des siècles, notamment dans certaines préparations pour améliorer la mémoire chez les personnes âgées.

Comme nous le verrons, le pollen est une source indéniable de nombreux éléments indispensables à notre organisme, desquels découlent de nombreuses propriétés et indications thérapeutiques. Mais tout d'abord, une présentation du pollen, accompagnée de sa composition est nécessaire.

I Généralités sur le pollen

A) Définition et présentation


Pollen de camomille

1/ Définition

« Le pollen représente une multitude de corpuscules microscopiques contenus dans les sacs polliniques de l'anthère de la fleur et constituant les éléments fécondants mâles de celle-ci. »
C'est en quelque sorte le « sperme végétal ».

Le mot pollen dérive du grec « *palé* », mot désignant à la fois la farine et la poussière pollinique. Par extension est né le mot « palynologie », qui correspond à l'étude scientifique des pollens.

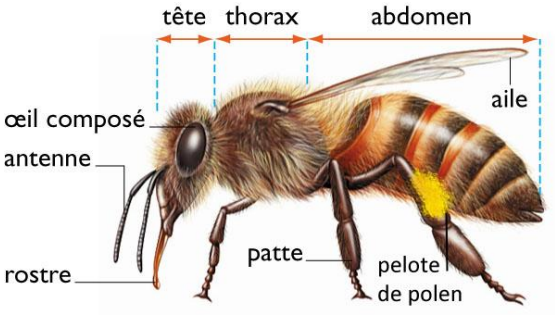
2/ Présentation

De forme sphérique ou ovoïde plus ou moins déformée, sa taille oscille entre 20 et 40 microns. Le pollen est « l'empreinte digitale » de la fleur puisque chaque plante à fleurs en produit un de spécifique.
Le pollen recueilli sous forme de pelotes prend des couleurs différentes, selon l'espèce botanique butinée, allant du blanc crème au noir, les plus communes étant le jaune, l'orangé et le marron clair.

Le pollen est un élément très important, même vital pour la vie de la ruche puisqu'il est le premier aliment des abeilles, le miel n'arrivant qu'au second rang. C'est pourquoi il est appelé « le pain des abeilles » ou « beefsteak des abeilles ». De cette constatation, des études quant à ses vertus ont été lancées à la fin du XIXème siècle par des chercheurs dans différents pays (USA, Japon, Scandinavie, France), mais ce n'est réellement qu'à partir des années 50 que des études analytiques ont été entreprises.
Toutefois, il provoque quelques craintes pour être la cause des allergies, rhumes des foins et crises d'asthme au printemps. Mais il faut faire la différence entre les pollens anémophiles (transportés par le vent) responsables de ces désordres, et les pollens entomophiles (transportés par les insectes et notamment les abeilles), qui sont, eux, sources de nombreux avantages diététiques et thérapeutiques.

B) Récolte

La récolte du pollen par l'homme se heurte à des difficultés aisément compréhensibles, impliquant un rendement assez faible. En revanche, l'abeille est « équipée » pour y procéder naturellement et le distribuer avec le miel, par la suite, à l'ensemble des œufs, larves et nymphes contenus dans la ruche. Et grâce à ce travail de butinage, en plus de nourrir la ruche, ce sont plus de 50% des espèces végétales qui sont fécondées.



Pour recueillir cette fine poudre, l'abeille ouvrière utilise ses pattes postérieures (3ème paire) qui sont parfaitement adaptées pour ce travail : elles sont dotées de brosses, peignes, poussoirs, corbeilles… lui permettant de l'agglomérer sous forme de deux petites pelotes qu'elle ramène à la ruche.

Mais pour bénéficier du travail des abeilles, l'homme a dû trouver un procédé pour prélever une petite partie de cette récolte, sans nuire à la vie de la ruche. C'est ainsi qu'un appareillage appelé « trappe à pollen » a été créé. Par ce système, l'apiculteur va pouvoir recueillir un peu de ce trésor offert par les abeilles. Toutefois, il ne va en prélever au maximum que 10% afin de ne pas porter préjudice à la ruche, puisque, comme cela à été mentionné plus haut, le pollen représente la source principale d'alimentation de ces petits hyménoptères.

Chaque jour, des millions d'ouvrières récoltent du pollen et pour chaque ruche, cela représente 30 à 40 kg par an, rien que pour sa propre consommation (essentiellement au printemps et à l'automne). Sur cette quantité, l'apiculteur va en prélever environ 3 kg par an et par ruche, soit 5 à 10 % au maximum (toujours dans le souci de respecter la vie de la colonie). Il va effectuer cette récolte tous les jours (au maximum tous les deux jours) car le pollen frais ne se conserve guère au-delà de cette période sans être altéré, puisque son taux d'humidité est élevé.

C) Séchage et conservation

Pour éviter tout risque de développement microbien ou cryptogamique, source de fermentations ou de moisissures potentiellement toxiques lors de sa consommation, il faut sécher le pollen, assurant par là-même sa bonne conservation.

Une fois le pollen prélevé des tiroirs placés sous les trappes, les pelotes sont séchées rapidement par le passage d'un courant d'air chaud et sec traversant les claies sur lesquelles elles sont étalées. Cela dure plusieurs heures à 40°C, jusqu'à ce que les pelotes n'adhèrent plus les unes aux autres. Le taux d'humidité doit alors être ramené autour de 4% (5% maximum).

Après le séchage a lieu le triage, pour éliminer toutes les impuretés éventuellement présentes. Il s'effectue soit manuellement à la pince à épiler, soit avec des appareillages très élaborés.

Enfin, le pollen est stocké dans des récipients parfaitement clos et étanches, placés ensuite dans un local sec et frais (14°C pour éviter toute reprise de l'humidité). Si la conservation doit se faire plusieurs mois, il est préférable de le faire à une température située entre 0 et 5°C. Il peut être également congelé à -20°C.

D) Composition analytique

Avec les techniques scientifiques modernes, il est possible, et ce depuis quelques années, d'avoir une idée précise de la composition qualitative et quantitative des différentes variétés de pollens. Et il est à noter qu'il y a des différences assez importantes selon l'origine botanique de la fleur butinée.

Aujourd'hui en apithérapie, est utilisé un pollen mélangé comportant toujours plusieurs espèces florales qui apporte en moyenne 270 kcal pour 100g. Voici la composition de ce pollen mélangé :

- **Eau :** 10 à 12 % pour le pollen frais et 4 % pour le pollen asséché (5% au maximum),
- **Glucides** (sucres) : environ 35 %,
- **Lipides** (corps gras) : environ 5 %,
- **Protides** (substances azotées) : 20 % dont une grande partie sous forme d'acides aminés qui sont soit à l'état libre (en majorité), soit à l'état combiné. Le pollen (comme la gelée

royale) est l'un des produits naturels les plus riches qualitativement en acides aminés, ce qui participe certainement de façon directe ou indirecte à ses actions thérapeutiques. De plus, le pollen contient les acides aminés essentiels indispensables à la vie que notre organisme ne peut pas synthétiser et qu'il doit trouver au quotidien dans notre alimentation. Ce sont : l'histidine, l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréomine, le tryptophane et la valine.

- **Vitamines** parmi les plus importantes : en particulier celles du **groupe B** qui y sont toutes représentées en grande quantité *(vitamine B1 ou thiamine, vitamine B2 ou riboflavine, vitamine B3 (vitamine PP) ou nicotinamide, vitamine B5 ou acide pantothénique, vitamine B6 ou pyridoxine, vitamine B7 ou méso-inositol, vitamine B8 (vitamine H) ou biotine, vitamine B9 ou acide folique, vitamine B12 ou cyanocobalamine (en beaucoup plus faible quantité que les autres)*,
- **Provitamine A** *ou bétacarotène* (qui se transforme en vitamine A dans l'organisme),
- **Vitamine C** *ou acide ascorbique*,
- **Vitamines D et E** *ou tocophérol*, en infime quantité mais cela ne signifie pas qu'elles jouent un rôle négligeable dans la composition du pollen.
- **Phytostérols** : action anti-cholestérolémiante,
- **Enzymes** : amylase, invertase et certaines phosphatases,
- **Oligo-éléments** : calcium, chlore, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, soufre.
- **Substances antibiotiques** : actives sur toutes les souches de Colibacilles et certaines souches de *Proteus* et Salmonelles.
- **Rutine** : augmente la résistance capillaire,
- Une **substance accélératrice de la croissance**,
- Des **substances oestrogéniques**,
- De nombreux **pigments**,
- Un très faible pourcentage de **substances** encore **indéterminées** mais qui peuvent avoir une grande importance.

Il est indéniable, si l'on se réfère à la composition décrite ci-dessus, que le pollen renferme la majorité des éléments indispensables à la vie, agissant en synergie naturelle, cette dernière étant totalement impossible à reproduire en laboratoire artificiellement. Cette richesse en fait par conséquent l'un des meilleurs compléments alimentaires qui puisse exister.

Après avoir appréhendé le pollen d'un point de vue général, il convient à présent de décrire ses propriétés et indications thérapeutiques.

II Propriétés et indications thérapeutiques du pollen

A) Propriétés

Comme il existe des différences entre les pollens selon leur origine botanique, chacun peut donc avoir des propriétés thérapeutiques spécifiques. Celles présentées ci-après seront donc des propriétés moyennes pour un « pollen moyen » réunissant une grande variété d'espèces florales.

Les propriétés communes s'exercent donc sur :

- L'appareil digestif : le pollen va permettre une régularisation de divers troubles fonctionnels (type constipation), agir sur les entéro-colites et colites (y compris diverticulaires), type maladie de Crohn, en association avec de la propolis en poudre ou en solution et du miel de sarrasin ou autre,
- Le système cardio-vasculaire : fragilité capillaire, hypertension artérielle, artériosclérose,
- L'appareil génito-urinaire : troubles de la prostate, cystite à colibacilles…
- Le système neuro-psychique : stimulation de l'humeur avec un effet euphorisant, accompagnés d'une augmentation des capacités intellectuelles,
- L'ophtalmologie : troubles visuels, DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge),
- La dermatologie : alopécie, chute des cheveux (+++), peau fragile…
- Le métabolisme en général : effets régulateurs agissant à différents niveaux (croissance, vieillissement organique…)

C'est ainsi qu'à travers sa composition globale, ses différentes actions pharmacologiques étudiées chez les animaux de laboratoire et ses effets constatés dans le cadre d'expérimentations cliniques rigoureuses chez l'enfant et l'adulte, le pollen peut :

- **Apporter** à notre organisme de nombreux éléments pouvant lui manquer,
- **Aider** à la bonne marche de nombreuses fonctions organiques devenues insuffisantes, ou en régulariser certaines qui sont perturbées,
- **Favoriser** ou **rétablir** harmonieusement certains métabolismes défaillants,
- **Stimuler** et **augmenter** globalement l'énergie vitale.

En résumé, l'on peut dégager de tout ceci les propriétés générales suivantes :

- Le pollen est un **tonifiant** et un **stimulant** générateur de bien-être, avec un effet euphorisant,
- Il est un **rééquilibrant fonctionnel** agissant de façon naturelle et physiologique,
- Il est un **désintoxiquant général** de tout l'organisme.

B) Indications thérapeutiques

Du fait de ses propriétés générales, le pollen est un extraordinaire produit naturel alimentaire pouvant agir efficacement sur la santé de tout un chacun :

- Soit pour la maintenir à son meilleur état d'efficience,
- Soit pour la renforcer si elle est déficiente,
- Soit pour aider à la recouvrer si elle est défaillante.

Comme pour sa composition, les indications données sont celles pour un pollen polyfloral moyen contenant le maximum d'espèces végétales. Mais attention, si toutes les indications mentionnées sont bien réelles, cela ne signifie pas que le pollen est à même de résoudre complètement, à lui tout seul, le trouble pathologique ou l'affection envisagée. Il est un excellent complément alimentaire mais en aucun cas un produit miraculeux ou une panacée. C'est pourquoi seront donc distinguées les indications majeures où le pollen, utilisé seul (ou presque) donne généralement d'excellents résultats (en caractères gras), et les indications essentielles où il donne souvent de bons effets en complément d'un traitement spécifique adapté à la maladie ou au trouble concerné (en caractères maigres).
Seront également distingués les usages du pollen chez le bien-portant puis chez la personne atteinte d'un trouble bien déterminé.

1/ Chez le bien-portant

Chez la personne en bonne santé, le pollen peut être pris pour :

- **Pallier les insuffisances éventuelles** en sels minéraux et oligo-éléments, en vitamines, acides aminés… de l'alimentation actuelle, particulièrement lors de périodes physiologiques particulières comme la grossesse, l'allaitement, la croissance, la vieillesse.
- **Obtenir un meilleur rendement physique et intellectuel** dans le cadre d'activités normales, d'avoir une meilleure résistance à la fatigue lors de périodes d'activité plus

intenses (meilleures performances pour le sportif, préparation aux examens avec une plus grande facilité pour apprendre et mémoriser chez l'étudiant),

- **Renforcer le terrain** dans sa lutte contre les agressions physiques (microbiennes) et psychiques (stress en particulier),
- **Favoriser la croissance** de l'enfant et de l'adolescent,
- **Freiner les effets du vieillissement organique** en général, de la peau et des phanères en particulier.

Le pollen s'adresse, en premier lieu et comme la gelée royale, à toute personne voulant conserver ou augmenter leur vitalité et leur joie de vivre pour rester au mieux de leur forme et retarder au maximum leur vieillissement biologique.

2/ Chez la personne mal-portante

Suivant l'origine et la gravité du trouble et de l'affection en cause, le pollen sera pris seul ou associé à d'autres médications. Le pollen sera utile dans les cas suivants :

Etat général :

- **Etats de fatigue** (asthénies) d'origines diverses : en cours de maladie, post-opératoire, convalescences médicales ou chirurgicales, surmenage, épuisement physique, psychique ou intellectuel, asthénie chronique (chez les personnes âgées),
- **Pertes de l'appétit** (anorexies) : que l'origine soit physiologique ou psychique (anorexies mentales), états de maigreur et amaigrissement. A noter que la prise de pollen ne modifie guère un appétit normal.
- **Etats carentiels divers :** retard de croissance, rachitisme,…
- **Terrains déficients constitutionnels**
- **Sénescence :** ou vieillissement prématuré et anormalement exagéré.

Sphère cardio-vasculaire :

- Artériosclérose et ses conséquences, dont l'hypertension artérielle, qui est favorablement améliorée,
- **Fragilité vasculaire** en général et **capillaire** en particulier.

Sphère digestive :

- **Constipation fonctionnelle** où le pollen donne de remarquables résultats,
- **Entéro-colites** et **colites diverses** (y compris diverticulaires),

Sphère neuro-psychique :

- **Neurasthénie** (état dans lequel la fatigue névrotique est prédominante),
- **Etat dépressif mineur** réactionnel à un mauvais état physique ou à des problèmes psychiques mineurs (en appoint d'un traitement à base de plantes stimulantes et régulatrices comme le ginseng).

Sphère dermatologique :

- **Peau fragile**
- **Ongles fragiles et cassants**
- **Chute anormale ou prématurée des cheveux,** qui est systématiquement retardée, voire même stoppée,
- Certaines dermatoses.

Ophtalmologie :

- **Fatigue oculaire.**

C) Présentation – Mode d'emploi – Posologie

1/ Modes de présentation du pollen

Dans le commerce, deux grandes catégories de présentation du pollen peuvent être trouvées :

- Où le pollen est seul présent,
- Où il est associé à d'autres thérapeutiques naturelles qui viennent compléter son action.

Le pollen seule substance active

3 formes existent :

- En pelotes naturelles : présentation habituelle dans des pots en verre ou en plastique alimentaire, contenant souvent entre 250 et 500 g. Certaines présentations sont aromatisées pour en faciliter la prise aux personnes n'aimant pas son goût de paille séchée.

- En poudre, soit en vrac, soit en gélules. Dans tous les cas, il faut faire attention à sa conservation, qui doit être dans un lieu sec pour éviter toute prise de l'humidité. Ces formes sont à l'attention des personnes ne supportant ni le goût ni l'odeur des pelotes mais elles ne permettent pas de juger du nombre de variétés florales présentes. Il est alors conseillé d'acheter le pollen en pelotes et de le broyer par la suite soi-même.
- Sous forme d'extraits purifiés, proposée par certains laboratoires pharmaceutiques.

Le pollen en association

Cela existe sous diverses formes, incluant alors d'autres produits diététiques (miel, gelée royale, propolis, argile…). Le pourcentage est variable selon les spécialités, donc il faut vérifier si la quantité mentionnée est suffisante pour être efficace.

2/ Posologie

Pelotes naturelles

Voici les doses journalières conseillées :

- Chez l'adulte :
  - 15 à 20 g en cure d'entretien
  - 30 à 40 g en dose de charge ou d'attaque
- Chez l'enfant :
  - 4 à 8 g de 3 à 6 ans
  - 8 à 12 g de 6 à 12 ans
  - 12 à 15 g de 12 à 16 ans

Calcul de la prise journalière des pelotes de pollen :

1 cuillère à café rase : env. 4 g
1 cuillère à café bombée : env. 6 g
1 cuillère à dessert rase : env. 8 g
1 cuillère à dessert bombée : env. 12 g
1 cuillère à soupe rase : env. 12 g
1 cuillère à soupe bombée : env. 18 g

100 g de pollen apportant environ 240 kcalories, une dose journalière moyenne de 15 g en apporte donc environ 40, ce qui est relativement négligeable dans le cadre d'une ration alimentaire normale.

Il convient de préciser que la dose mentionnée n'est pas au gramme près puisque ce n'est pas un médicament mais un produit alimentaire à l'innocuité totale.

Pollen sous forme d'extraits, ou en association sous forme de préparations diététiques

Il convient de suivre les posologies adultes et enfants mentionnées par les laboratoires.

3/ Prise du pollen

Façon de le prendre

Du fait de son goût de paille séchée, le pollen ne plait pas à tout le monde. Il est alors possible, surtout quand il s'agit de le donner à des enfants, de l'incorporer à un jus de fruits ou du lait sucré avec du miel, ou de mélanger les pelotes à du miel, à de la confiture, ou à du yaourt. Si le goût n'est pas gênant, on peut mâcher les pelotes avant de boire un peu de liquide pour les avaler.
Autre recommandation : mettre les pelotes dans un grand verre de jus d'oranges fraîchement pressées. Laisser reposer quelques minutes et remuer.

En revanche, il ne faut **jamais** faire cuire le pollen, sous peine de détruire l'essentiel de ses produits actifs. L'on peut toutefois l'ajouter à un aliment modérément chaud (inférieur à 40°C) comme par exemple dans du lait ou du potage.

Moment pour le prendre

Le meilleur moment pour absorber le pollen est le matin, au début du petit-déjeuner car c'est le seul repas pris au quotidien chez soi. Cela est important pour la régularité de la prise, facteur essentiel de l'efficacité du traitement. On peut, toutefois, et à sa convenance, le prendre à tout moment de la journée, voire à en fractionner la prise.

Durée d'une cure de pollen

Suivant les personnes, les troubles présentés, les résultats à atteindre et les doses utilisées, les délais d'action du pollen et la durée de la cure sont variables. Toutefois, elle ne saurait être inférieure à 45 jours.
La préconisation est en général de cures de 3 mois, renouvelées deux fois par an, de préférence aux grands changements de saison (printemps et automne, soit du 1er février au 30 avril, et du 1er août au 31 octobre), époques où l'organisme est généralement le plus fragile. Mais il n'est pas inintéressant de suivre une cure à l'année à une dose moyenne équilibrée selon chacun. Cela permet une grande régularité dans les résultats.

Il faut garder à l'esprit que le pollen agit « en profondeur », très progressivement et il faut souvent de 2 à 3 semaines pour commencer à en ressentir les effets. Mais de la même façon, les effets d'une cure se prolongent plusieurs semaines après son arrêt.

D) Effets indésirables et contre-indications

Grâce aux multiples travaux publiés depuis près de 50 ans, et aux prescriptions effectuées depuis 25 ans par les spécialistes, le pollen de fleurs s'avère un produit naturel :

- D'une innocuité absolue,
- Qui n'entraîne aucune accoutumance,
- Sans incompatibilité avec d'autres thérapeutiques,
- Sans aucune contre-indication proprement dite,
- Sans aucun effet secondaire aux doses habituelles recommandées.

Toutefois, quelques phénomènes désagréables ont pu être constatés tels ;

- Une sensation de dégoût, provoquant parfois de légères nausées chez certaines personnes,
- De légers troubles intestinaux type diarrhées,
- L'apparition de douleurs gastriques type spasmes, pesanteur, chez les personnes à l'estomac fragile.

Ces troubles disparaissent en général en suivant ces simples mesures :

- En diminuant la dose journalière ou en la fractionnant en plusieurs prises au début des principaux repas,
- En prenant le pollen sous forme pulvérisée et diluée dans un verre d'eau ou de jus de fruits.

Comme cela a été dit plus haut, les pollens récoltés par les abeilles n'ont rien à voir avec les pollens transportés par le vent, responsables d'allergies respiratoires. Ce pollen de fleurs peut donc être pris sans aucun inconvénient par les personnes souffrant de coryza spasmodique ou d'asthme. Cependant, chez les personnes ayant un terrain allergique, le pollen de fleurs peut provoquer très exceptionnellement une réaction allergique, voire muqueuse, comme avec tout produit alimentaire. Par conséquent, et par prudence, l'apparition de boutons, urticaire, démangeaisons… immédiatement après la prise de pollen de fleurs ou en cours de cure doit en faire suspendre la prise.

Le pollen peut être pris en cours de grossesse, sans aucun inconvénient, bien au contraire.

Il peut être pris, comme la gelée royale, par les personnes en surcharge pondérale ou souffrant d'embonpoint car il n'augmente pas un appétit normal. Il est même conseillé chez ceux désirant

perdre du poids car ses actions permettent de mieux supporter psychologiquement le suivi d'un régime alimentaire hypocalorique. Il a aussi comme avantage de compléter le régime en éléments biologiques essentiels.

En se référant à tout ce qui a été dit précédemment, l'on peut donc dire que le pollen peut être pris par tous et en toutes circonstances, des plus jeunes aux plus âgés, quels que soient les autres traitements pris par ailleurs.

Conclusion

Le pollen, grâce à sa richesse de composition, est une sorte de « super-aliment naturel » qui constitue le complément alimentaire idéal à prendre journellement et ceci pour pallier ou compenser tous les méfaits de l'alimentation industrielle contemporaine.

Le pollen mérite de voir son usage répandu et ses bienfaits présentés au plus grand nombre. Mais cela ne doit pas faire oublier qu'il nous est généreusement offert par les abeilles, ces dernières nous laissant une petite part de leur alimentation principale. Si l'Homme veut continuer à « profiter » des bienfaits offerts par la Nature, et les abeilles dans le cas présent, celui-ci se doit de la respecter et la protéger dans son ensemble. Il ne doit pas se contenter de prélever ce dont il a besoin sans en mesurer les conséquences, d'autant que les abeilles se voient de plus en plus menacées aujourd'hui.
Il est donc nécessaire de tout mettre en œuvre pour les protéger puisque, il ne faut pas l'oublier, en plus des produits de la ruche, les abeilles, grâce au butinage, assurent la pollinisation des fleurs, plantes, fruits et légumes nécessaires à notre alimentation et à la survie du monde agricole.

Abeille butinant une fleur de bourrache

Annexes

1/ Exemples de prescriptions à base de pollen

Cheveux ou ongles cassants – par le Dr A. Becker

Faire une cure de 2 à 3 mois de pelotes de pollens agrégés fraîches.

2 cuillères à soupe par jour pour un adulte de + 60 kg.

A prendre au petit déjeuner.

Mâcher (insalivation) au moins une minute ou mélanger les pelotes à un jus de fruits, de l'eau, du miel.

Propriétés des pollens : les pollens sont riches en méthionine, cystine, et vitamine B6 qui concourent à la production de kératine. Cette dernière est une protéine, constituant principal des phanères (poils, ongles, becs de nombreux animaux).

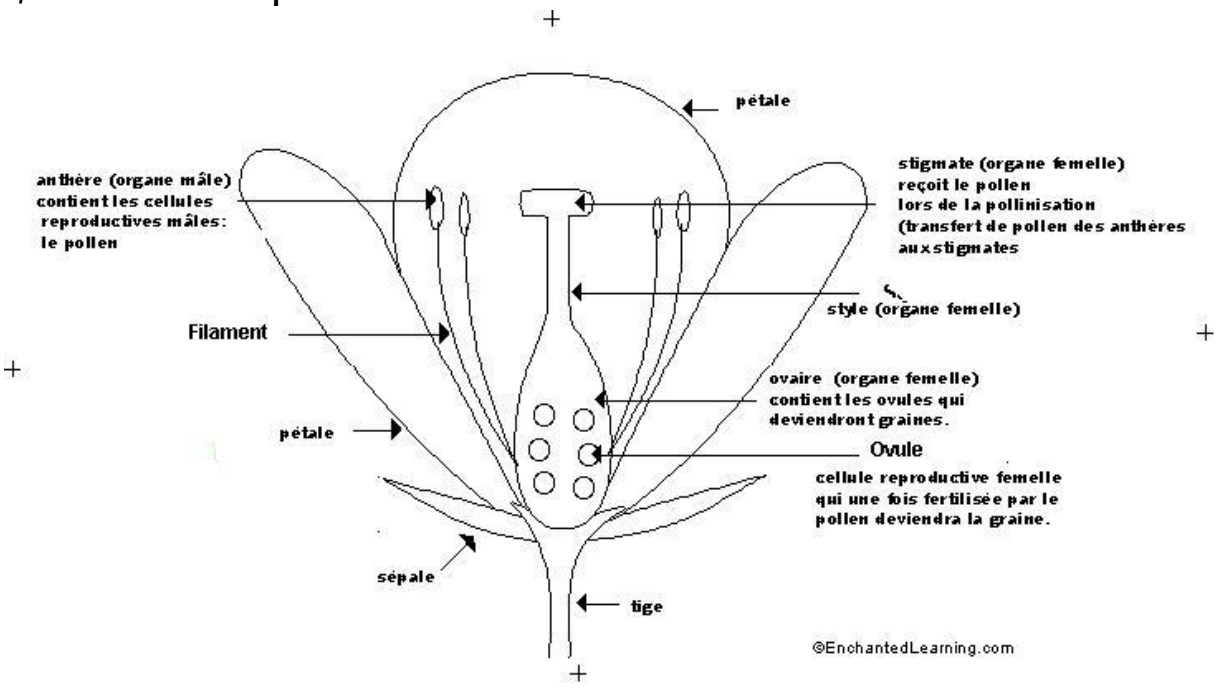
Cholestérol – par le Dr A. Becker

Objectif : Baisse du LDL cholestérol, normalisation du HDL cholestérol.

Pollen de ciste : 2 cuillères à soupe par jour pendant la cure d'attaque de 3 mois puis 1 cuillère à soupe par jour en entretien.

Propriétés des plantes : le pollen de ciste a des propriétés anti-lipémiantes. Il peut parfaitement s'associer aux traitements hypolipémiants phytothérapiques (levure rouge, harpagophytum, chardon marie, hibiscus, chrysanthème américain…).

2/ Schéma anatomique de fleur


pétale
anthère (organe mâle) contient les cellules reproductives mâles: le pollen
stigmate (organe femelle) reçoit le pollen lors de la pollinisation (transfert de pollen des anthères aux stigmates
style (organe femelle)
Filament
ovaire (organe femelle) contient les ovules qui deviendront graines.
pétale
Ovule
cellule reproductive femelle qui une fois fertilisée par le pollen deviendra la graine.
sépale
tige
©EnchantedLearning.com

3/ Consommer du pollen de fleurs de qualité

Aujourd'hui, le pollen de fleurs est un produit facile à trouver sur le marché, accessible à tous, d'autant que son coût le rend abordable : une dose journalière de pollen coûte en moyenne 20 à 25 centimes d'euros. De plus, les lieux d'achats sont aussi divers :

- Le pollen en pelotes naturelles ou en gélules de poudre se trouvent chez les apiculteurs producteurs ou/et revendeurs, dans les magasins de diététique, dans les parapharmacies,
- Le pollen sous forme de spécialités quant à lui, se trouve en pharmacies et parapharmacies, et dans les magasins de diététique.

4/ Tableau récapitulatif des correspondances pondérales - Doses en fonction du poids

La bonne posologie d'une thérapeutique – quelle qu'elle soit – conditionne son efficacité et les thérapeutiques naturelles ne font pas exception à cette règle.
Les doses à prendre pour obtenir les résultats attendus sont donc différentes suivant le poids de la personne.
Toutes les doses conseillées dans ces cours sont (sauf exceptions toujours indiquées dans nos fiches) pour des personnes adultes dont le poids se situe entre 60 et 80 kg.

Pour tous les autres poids, consultez le tableau ci-dessous.

10 à 20 kg ..... 1/6 de la dose adulte normale

20 à 30 kg ..... 1/3 de la dose adulte normale

30 à 40 kg ..... 1/2 de la dose adulte normale

40 à 60 kg ..... 3/4 de la dose adulte normale

60 à 80 kg ..... DOSE ADULTE NORMALE

80 à 100 kg ..... 1 + 1/4 de la dose adulte normale

Plus de 100 kg ... 1 + 1/2 de la dose adulte normale

5/ Tableaux de la flore pollinifère essentielle d'Europe – d'après le Dr Yves DONADIEU

Tableau n°1 : Flore de fin d'hiver début de printemps

- Ajonc
- Aulne
- Bouleau
- Buis
- Ficaire
- Frêne
- Gui
- Noisetier
- Orme
- Peuplier
- Pissenlit
- Safran
- Saule

Tableau n°2 : Flore de printemps et début d'été (d'avril-mai à juin ou juillet selon les climats)

- **Arbres fruitiers**
  - Abricotier
  - Amandier
  - Cerisier
  - Cognassier
  - Néflier
  - Pêcher
  - Poirier
  - Pommier
  - Prunier
  - …
- Chêne
- Cornouiller
- **Crucifères**
  - Chou potager
  - Colza
  - Moutarde blanche
  - Moutarde des champs
  - Radis ravenelle
  - …
- Ciste
- Erable
- Genêt
- Hélianthème
- Hêtre
- Jacinthe des bois
- Maïs
- Marronnier
- Oseille sauvage
- Pissenlit
- Plantain
- Renonculacées
  - Clématite
  - Anémone
  - Renoncule
  - Populage
  - Trolle
  - …
- Sainfoin
- Sureau
- Trèfle incarnat

Tableau n°3 : Flore d'été et début d'automne (de mai-juin à septembre ou octobre selon les climats)

- Ampélopsis
- Campanule
- Châtaignier
- **Composées :**
  - Aster
  - Centaurée
  - Séneçons
  - Tournesol
  - Tussilage
  - Verge d'or
  - …
- Coquelicot
- Crucifères
  - Chou potager
  - Colza
  - Moutarde blanche
  - Moutarde des champs
  - Radis ravenelle
  - …
- Ciste
- Epilobe
- **Ericacées**
  - Bruyère Erica
  - Bruyère Calluna
- Lierre
- Maïs
- **Ombellifères**
  - Carotte
  - Berce spondyle
  - …
- Reine des prés
- Renouée bistorte
- Ronces
- **Trèfles**
  - Trèfle rampant
  - Trèfle des prés ou trèfle violet
  - …
- Vesce

Bourrache

Ciste pourpre

Branche de pommier

Sources

Dr Yves DONADIEU, *Le pollen thérapeutique naturelle, 6ème édition,* Maloine édit., 1983, 84 p.

Dr Albert BECKER, *Le pollen – généralités,* cours Hippocratus, www.hippocratus.com

Le pollen – indications thérapeutiques, cours Hippocratus, www.hippocratus.com

IMAGES

Page de garde : abeille butinant : ©INRA/N. MORISON, sur le site www.futura-sciences.com

Abeille couverte de pollen : crédits Macro Nasa, sur le site www.futura-sciences.com/magazines/naturel/infos/dossiers/d/zoologie-abeilles-accueillir-ruche-chez-soi-976

Pollen en vrac : https://sites-google.com/site/abeillecool/produits-de-le-ruche/pollen

P3 : abeilles.apiculture.free.fr/pollen/htm

P4 : abeilles.apiculture.free.fr/pollen/htm

P5 : anatomie de l'abeille : www.bourgnon.net/wakka.php?wiki=EnvironnementLaVieDesAbeilles

Trappe à pollen : vevebm.free/Les%20pros/Apithérapie/pollen/pollen.html

P6 : www.jardinage-entomologique.fr/article-24349057.htmpl

P12 : www.apiculture-durable.org/boutique

P15 : http://www.ecomuseeduperche.com/dossiers/dossier_6_monde+abeilles.html

P16 : ©Didier Bettens sur le site apiculteur.ch/banque-d-images-apiculture

P20 : fleur de bourrache : www.engrainedetoi.com

Ciste pourpre : fogeo.free.fr/flore/ciste-pourpre_autres.html

Cléome : www.aujardin.info/plantes/cleome.php

Branche de pommier : ©fotolia sur le site www.larousse.fr/encyclopédie/images/Branche_de_pommier_en_fleurs/1311920